मधु-चिकित्सा

[१]

यों तो ससारमें स्वाभाविक रूपसे अनेक प्रकारके खाद्य पदार्थ उत्पन्न होते हैं पर उनमेंसे दूध और मधु या शहदकी सर्वोत्तमता प्राय· सभी बुद्धिमानोंने स्वीकृत की है। ससारमें यही दो पदार्थ ऐसे हैं जो सर्वांशमें पच जाते है और सदा उत्तरोत्तर अधिक गुण दिखलाते रहते हैं। इन दोनों पदार्थोंका जितना ही अधिक उपयोग किया जाय उतना ही अधिक लाभ देखनेमें आता है। दूधकी उपयोगिता तथा सर्वश्रेष्ठता तो केवल एक इसी बातसे प्रमाणित है कि प्रकृतिने उसे माताके स्तनोंमें ही उत्पन्न कर दिया हैं जिससे वह जन्मकालसे ही अधिकाश जीवोंका स्वाभाविक भोजन हो जाता है। प्रकृतिकी इस योजनासे यह भी सिद्ध होता है कि दूध सब अवस्थाओंमें सदा गुणकारी और बलवर्धक ही प्रमाणित होता है *। यदि अभी हालके जनमे हुए या महीने दो महीनेके बच्चोंको दूधके सिवा और कोई खाद्य पदार्थ दिया जाय तो बहुधा वह हानिकारक ही प्रतीत होगा; परन्तु दूधके सम्बन्धमें यह बात नहीं कही जा सकती। ठीक यही बात मधुके सम्बन्धमें भी है। बडे बडे चिकित्सकों और वैज्ञानिकोंने परीक्षा करके यह सिद्ध किया है कि यदि ससारमें कोई पदार्थ दूधकी बराबरी कर सकता है तो वह मधु ही कर सकता है। दो चार दिनके जनमे हुए बालकसे लेकर सौ वर्ष तकके बुड्ढेको

* दूधके गुणोंके विषयमें विशेष जाननेके लिए हमारी 'दुग्ध-चिकित्सा' नामक पुस्तक पढिए।

चाहे जिस अवस्थामें मधु दिया जाय वह कभी हानिकारक नहीं हो सकता, सदा कुछ न कुछ गुण ही करता है । प्रकृतिने माताके स्तनमें दूधके स्थानमें मधु नहीं उत्पन्न किया इससे चाहे भले ही कोई यह वात सिद्ध कर ले कि दूधकी अपेक्षा मधु कम गुणकारी है; परन्तु यदि वास्तविक दृष्टिसे देखा जाय तो कई वातोंमे यह दूधसे भी कहीं वढकर है । और यही कारण है कि चाहे माताके स्तनोंमेंसे मधु न निकलकर दूध ही निकलता हो, परन्तु उस दूधमें भी मधुका एक अच्छा अंश अवश्य वर्तमान रहता है ।

यदि मधुका आश्चर्यजनक गुण देखना हो तो किसी गर्भिणी स्त्रीको उसकी गर्भावस्थासे ही नित्य थोड़ा थोड़ा मधु देना आरम्भ कीजिए और यह क्रिया प्रसवकाल तक वरावर जारी रखिए । इसके उपरान्त जव उसे सन्तान उत्पन्न हो तव उस सन्तानको भी वरावर दूधके साथ थोड़ा थोड़ा मधु देते रहिए । फिर देखिए कि साल दो सालका होने पर वह वच्चा कितना अधिक हृष्ट पुष्ट और स्वस्थ रहता है । परीक्षा करने पर यह विधि वहुत ही गुणकारी प्रमाणित हुई है । वालकोंको मीठी चीजें वहुत पसन्द होती हैं और अधिकाश वालक मीठे पदार्थ वहुत चावसे खाया करते हैं । माता पिता प्रायः उन्हें चीनी अथवा उससे वनी हुई और चीजें खानेके लिए दिया करते हैं । परन्तु अनेक अवस्थाओंमें वालकोंके लिए चीनी वहुत ही हानिकारक प्रमाणित होती है और उससे उन्हें प्रायः अनेक प्रकारके रोग हो जाया करते हैं । यह ठीक है कि वालकोंको उनके शरीरके पोषण और वर्धनके लिए चीनी या किसी और मीठे पदार्थकी वहुत अधिक आवश्यकता रहती है और इसी लिए उनकी प्रकृति भी उसीकी ओर रहती है; परन्तु जव चीनी अधिक परिमाणमें दी जाती है तो उससे लाभके

वदले प्राय' हानि ही अधिक हुआ करती है। और फिर सबसे अधिक हानि इसलिए होती है कि आजकल वाजारोंमें जो चीनी अथवा जिस चीनीकी वनी हुई चीजें मिलती हैं वह चीनी या तो खालिस विदेशी ही होती है या उसमे वहुत कुछ अश विदेशी चीनीका हुआ करता है। कदाचित् यहाँ यह वतलानेकी आवश्यकता न होगी कि विदेशी चीनीमें वहुतसे ऐसे पदार्थ मिले रहते है जो अनेक दृष्टियोंसे वहुत अधिक हानिकारक होते हैं और जिनका विशेषत छोटे वच्चोंके स्वास्थ्यपर वहुत बुरा प्रभाव पडता है। इस लिए यदि वालकोंको चीनीके स्थान पर थोडा थोडा मधु दिया जाया करे, तो उससे हानिकी कोई सम्भावना नहीं रह जाती और लाभ ही लाभ होता है। यह बात केवल छोटे वच्चोंके लिए ही नहीं है, वयस्क स्त्रियाँ और पुरुष भी इसके सेवनसे वहुत अधिक लाभ उठा सकते हैं।

हमारे देशमें तो प्राय ईखसे ही चीनी वनाई जाती है, पर विदेशोंसे यहाँ जो चीनी आती है वह प्रायः गाजर चुकन्दर या इसी प्रकारके और अनेक पदार्थोंसे वनी हुई होती है। इसके अतिरिक्त उसे साफ करनेमें भी हड्डियों और रक्त आदि अनेक ऐसे पदार्थोंका व्यवहार होता है जो स्वास्थ्यकी दृष्टिसे हानिकारक और धर्मकी दृष्टिसे आपत्तिजनक होती हैं। इसलिए विदेशी चीनी व्यवहारमें लाने योग्य नहीं होती। हमारे यहाँके चिकित्सा-ग्रन्थोंमें खाड या शक्कर चीनी और मिस्री आदिके वहुतसे गुण कहे गए है। पर वे गुण उसी चीनी या मिस्री आदिके कहे गए हैं जो ईखसे वनी हुई हो। गाजर चुकन्दर या इसी प्रकारके और पदार्थोंसे वनी हुई चीनी आदिमें वे गुण कदापि नहीं हो सकते। इसलिए विदेशी चीनीसे वास्तविक चीनीके लाभोंकी आशा रखना ठीक नहीं और जहाँ तक हो सके विदेशी चीनीके व्यवहारसे सदा वचना चाहिए।

देशी चीनीकी अपेक्षा विदेशी चीनी प्रायः सस्ती पडती है और इसी लिए लोग उसीका व्यवहार करते हैं। लोग चाहे उसका उतना अधिक व्यवहार न भी करें, पर प्रायः दूकानदार लोग सस्ती वेचनेके लिए देशी चीनीमें विदेशी चीनी मिलाकर अथवा विदेशी चीनीमे कुछ लाली लानेके लिए उसमे गुड या शक्कर आदि मिलाकर वेचते है। विदेशी चीनीके वहुत अधिक व्यवहारका बुरा परिणाम भी प्रायः देखनेमे आता है। आजकल वहुतसे लोग प्रमेह और अजीर्ण आदि रोगोंसे पीड़ित देखे जाते है। इन तथा और वहुतसे रोगोंका मूल इसी विदेशी चीनीमे समझना चाहिए। इसलिए जो लोग चीनीका व्यवहार करना चाहते हों उन्हें जहाँ तक हो सके देशी चीनीका ही व्यवहार करना चाहिए। परन्तु आजकल वाजारकी जो परिस्थिति है उसके कारण शुद्ध देशी चीनी सव लोगोंको और सहजमें प्राप्त नहीं हो सकती। इसलिए यदि चीनीके स्थानमें मधुका व्यवहार किया जाय, तो लोग केवल वहुतसी हानियोंसे ही नहीं वच जाते वल्कि वहुतसे लाभ भी उठा सकते हैं। यह ठीक है कि चीनीकी अपेक्षा शहदका भाव कुछ अधिक होता है, पर चीनीकी अपेक्षा शहदमें मिठास कहीं अधिक होती है इसलिए पड़ता दोनोंका प्रायः वरावर वैठ जाता है। और यदि देशमें शहद या मधुका व्यवहार वढ जाय तो एक नये उद्योग और नये व्यापारका भी अच्छा मार्ग निकल आता है। हमारे देशमें तो व्यावसायिक दृष्टिसे शहदकी मक्खियोंका पालन वहुत कम होता है, पर पाश्चात्य देशोंमें वहुतसे लोग और विशेषतः देहातोंमें किसानोंकी स्त्रियाँ यह काम व्यावसायिक दृष्टिसे करती है और इससे अच्छा लाभ उठाती है। यदि हमारे देशमें मधुका व्यवहार वढ जाय और कुछ लोग शहदकी मक्खियाँ पालकर शुद्ध मधु तैयार करने लग जायँ तो उन्हे

अच्छा आर्थिक लाभ हो सकता है और कुछ लोग वेकारीसे छुट्टी पा सकते हैं।

आजकल प्रायः सारे भारतमे और विशेषत दक्षिण भारतमें पाश्चात्य जातियोंकी देखा देखी चायका रवाज वहुत वढ गया है। यह एक वहुत वडा दुर्व्यसन है और इससे अनेक प्रकारकी हानियाँ होती हैं। ये हानियाँ इसलिए और भी वढ जाती हैं कि चायके अच्छे शौकीन उसमें प्रायः विदेशी चीनी ही डाला करते हैं। हमने अपने कई चाय-प्रेमी मित्रोंको यह कहते हुए सुना है कि चायके लिए विदेशी चीनी ही सवसे अच्छी होती है और इसी लिए वे ढूँढकर विदेशी चीनी खरीदते हैं। एक तो चाय स्वयं ही अनेक प्रकारकी हानियाँ करती है दूसरे जव उसमे विदेशी चीनी मिलाई जाती है और नित्य तीन तीन और चार चार वार दोनोंका सेवन किया जाता है तो उससे होनेवाली हानियोंका वर्णन सुननेकी अपेक्षा अनुमान कर लेना ही वहुत अच्छा है *। हर्षका विषय है कि अव इस देशके कुछ लोगोकी समझमे यह वात धीरे धीरे आने लग गई है कि चायसे अनेक प्रकारकी हानियाँ होती है और इसलिए उन्होंने चायके स्थानपर तुलसीकी पत्तियोंका व्यवहार आरम्भ किया है। तुलसीकी पत्तियोंमें कितने अधिक गुण होते है यह यहाँ वतलानेकी आवश्यकता नहीं। जिस तुलसीका एक छोटासा पौधा घरमें रहनेसे अनेक प्रकारके रोगोंसे रक्षा होती है यदि उसकी पत्तियोंका वरावर सेवन किया जाय तो अवश्य ही उससे अपरिमित लाभ हो सकते हैं। और यदि उस तुलसीमे चीनीकी जगह मधुका व्यवहार किया जाय तो फिर पूछना ही क्या है—सोना और सुगन्ध दोनों उपस्थित हैं।

* चाय और तमाखूके दुर्गुणोंको भली भाँति समझनेके लिए हमारा प्रकाशित किया हुआ 'विद्यार्थियोंका सच्चा मित्र' पढिए।

जरा एक वार कल्पना कीजिए कि विदेशी चीनी कितनी अपवित्र और हानिकारक होती है और मधु कितना अधिक पवित्र तथा लाभदायक होता है। हमारे यहाँ मधुकी गणना बहुत ही पवित्र पदार्थोंमें की गई है, यहाँतक कि देवताओंको स्नान करानेके लिए पचामृत तकमें इसका व्यवहार होता है और इसकी गणना अमृतमें की जाती है। हमारे देशके कई चिकित्सकोंने परीक्षा करके इस बातका अनुभव किया है कि औषध रूपमें पंचामृतका सेवन करनेसे क्षय आदि विकट रोगोंके रोगी भी अच्छे हो जाते हैं। और यों तो प्रायः बहुतसे रोगोंमें और बहुतसे औषधोंके साथ अनुपान रूपमें वैद्य लोग मधुका व्यवहार कराते हैं। अनुपान रूपमें मधुका बहुत अधिक व्यवहार यह बात सिद्ध करता है कि मधुमें अनेक प्रकारके रोगोंको दूर करनेकी बहुत अधिक स्वाभाविक शक्ति वर्तमान है। इसलिए हम कह सकते हैं कि शुद्ध मधुका निरन्तर थोड़ा बहुत व्यवहार करते रहनेसे मनुष्य सदा बहुत स्वस्थ रह सकता है और अनेक प्रकारके रोगोंसे सहजमें अपनी रक्षा कर सकता है। और यदि इस मधुका व्यवहार दूधमें मिलाकर किया जाय, तो इससे बढ़कर और कोई बात ही नहीं हो सकती। क्योंकि इस ससारमें यदि अमृत कोई चीज है तो वह या तो दूध है और या मधु, और जहाँ इन दोनोंका सयोग हो वहाँ समझ लेना चाहिए कि दो दो अमृत एक साथ है।

[२]

हमारे यहा पुराणों आदिमें जिन सात सागरोंकी कल्पना की गई है उनमेंसे एक सागर दूधका और एक मधुका है। इसीसे इन दोनों पदार्थोंकी महत्ता भली भाँति सिद्ध हो सकती है। केवल हमारे ही यहाँ नहीं बल्कि सभी प्राचीन देशों और जातियोंमें इन दोनो पदार्थोंकी गणना अमृतमें होती आई है और ये दोनों पदार्थ मनुष्योंके लिए परम

अभीष्ट कहे गए हैं। बाइबिलमें जिस स्वर्गकी कल्पना की गई है और जहाँ धार्मिक लोगोंको पहुँचानेका वादा किया गया है वह दूध और शहदसे भरा हुआ है। बाइबिलमें लिखा हुआ है कि प्राय. पैंतीस सौ वर्ष पहले इसराइलके लोग एक ऐसे प्रदेशके अनुसन्धानमें लगे थे जिसमें मनुष्योंको सब प्रकारके सुख अनायास ही प्राप्त होते थे और जो दूध और शहदसे भरा हुआ था। यही ईसाइयोंका अभीष्ट प्रदेश और स्वर्ग है और यहीं पहुँचनेकी वे कामना रखते है। मुसलमानोंको भी बिहिश्तमे पानीकी जगह शहद ही मिलेगा। अनेक प्राचीन जातियोका यह विश्वास था कि मधु इस लोकका पदार्थ नहीं है बल्कि वह स्वर्गसे गिरकर यहाँ आ गया है। तात्पर्य यह कि अधिकाश प्राचीन जातियाँ इसे अलौकिक और स्वर्गीय पदार्थ समझती थीं और अमृतके समान इसका आदर करती थीं। हमारे यहाँ तो यह पचामृतमेसे एक अमृत है ही। और यदि वास्तविक दृष्टिसे देखा जाय तो दूध और मधु ये दोनों ही अमृत हैं। स्वाद और गुणमे ससारका और कोई पदार्थ इनकी बराबरी नहीं कर सकता।

बहुत प्राचीन कालमे जब कि मानव जातिको शरीरका पोषण करनेवाले और बल बढानेवाले बहुत ही थोडे पदार्थोंका ज्ञान था, यही मधु सबसे अधिक पौष्टिक समझा जाता था और इसीका सबसे अधिक व्यवहार होता था। साथ ही यह भी कहा जाता है कि उन दिनो लोग बहुत अधिक बलवान्, हृष्ट पुष्ट आर नीरोगी हुआ करते थे। चीनी आदि बनानेकी क्रिया तो बहुत बादमें निकली थी, पर मधुका व्यवहार बहुत प्राचीन कालसे होता आया है। सुप्रसिद्ध महात्मा सुलैमान सब लोगोंको शहद खानेका उपदेश दिया करते थे, क्योकि वे समझते थे कि यह सर्वश्रेष्ठ पदार्थ है। कहते हैं कि एक आदमी मुहम्मद साहबके पास जाकर

कहने लगा कि मेरे भाईके पेटमें बहुत सख्त दर्द है। आप कृपाकर कोई ऐसा उपाय बतलावें जिससे उसका वह दर्द दूर हो जाय। मुहम्मद साहबने कहा कि तुम जाकर उसे शहद दो, इससे उसके पेटका दर्द दूर हो जायगा। वह गया और थोड़ी देर बाद लौटकर फिर आया और कहने लगा कि मैंने उसे शहद तो दिया पर उसका दर्द कम नहीं हुआ। मुहम्मद साहबने कहा कि शहदसे दर्द क्यों नहीं अच्छा होगा? जाओ और उसे फिर शहद दो और इस बार कुछ अधिक मात्रामे देना। उसका दर्द जरूर दूर हो जायगा। उसने फिर जाकर अपने भाईको और अधिक शहद दिया और कहते हैं कि शहदसे ही उसके भाईके पेटका दर्द अच्छा हो गया।

वैद्यकका कोई ग्रन्थ उठाकर देखिए, उसमें मधु रोगनाशक और आरोग्यवर्धक बतलाया गया है। अधिकाश ग्रन्थोंमे शुद्ध मधु अमृतके समान गुणकारी और समस्त आयुर्वेदिक औषधोंका एक मात्र और सर्वश्रेष्ठ अनुपान कहा गया है। मधु योगवाही कहा गया है। इसका अर्थ यह है कि यह जिस योगके साथ मिलाया जाता है उसीके अनुसार गुण करने लगता है। यह सभी अवस्थाओं और सभी प्रकृतियोके लोगोंके लिए समान रूपसे गुणकारी होता है। यह सब लोगोको विना किसी प्रकारकी हानिकी सम्भावनाके दिया जा सकता है। यहाँ तक कि गर्भवती स्त्रियोंको भी यह निस्सकोच होकर दिया जा सकता है। यह मत केवल हमारे वैद्यक शास्त्रका ही नहीं है बल्कि डाक्टरी और हिकमतका भी है। सभी प्रकारके लोग यह बात मानते हैं कि मधुके नित्य प्रतिके सेवनसे सब प्रकारके रोग नष्ट होते हैं और आरोग्य प्राप्त होता है। प्लीनीने अपने एक ग्रन्थमें लिखा है कि गलेके सब प्रकारके रोगों, कंठमाला, छातीके सब प्रकारके रोगों और ज्वर आदिमें मधुके सेवनसे

बहुत अधिक लाभ होता है और इससे पित्त रसकी विशेष प्रकारसे वृद्धि होती है। एरिस्टोनने एक स्थानपर लिखा है कि ओलम्पियन लोगोंके भोजमें एक प्रकारका अमृत परोसा जाता था जो मधुसे बनाया जाता था। इन्हीं प्रकारके और भी अनेक प्रकारके उल्लेख मिलते हैं। प्राचीन कालमें जब कि लोगोंको चीनी आदिका ज्ञान नहीं हुआ था प्राय मधुका ही व्यवहार किया जाता था। पर आजकलके लोग मधुके गुण बिलकुल भूल गये हैं और चीनी आदिका ही व्यवहार करते है। परन्तु चीनी और मधुमें अतर यह है कि चीनीसे अनेक प्रकारकी हानियाँ होती है और अनेक रोग उत्पन्न होते है। पर मधुसे अनेक प्रकारके लाभ होते हैं और अनेक रोग दूर होते है। वैज्ञानिकोने परीक्षा करके देखा है कि यदि चीनी आदिमें हमारे मुँहकी लार न मिले और वह किसी प्रकार यों ही पेटके अन्दर उतार दी जाय तो वह विषका काम करती है। परन्तु मधुमे यह बात नहीं है। उसके लिए यह आवश्यक नहीं है कि उसमे हमारे मुँहकी लार भी अवश्य ही मिले। इसका कारण यह है कि जब मधुमक्खियाँ मधु बनानेके लिए फूलोंसे पराग एकत्र करती है तभी उनके मुँहकी लार उसमें मिल जाती है। मधुमक्खियोंके मुँहकी लार मिल जानेके कारण उसमें अनेक प्रकारके गुण उत्पन्न हो जाते हैं। उन गुणोंमेंसे एक गुण यह भी है कि मधु चाहे जितने दिनोंतक रखा जाय पर वह कभी खराब नहीं होता। उसमें किसी प्रकारका विकार उत्पन्न नहीं होता। यह गुण उसमें फार्मिक एसिड उत्पन्न होनेके कारण होता है। यह फार्मिक एसिड मधुको तो बिगड़नेसे बचाता ही है साथ ही वह अनेक प्रकारके रोगोंको दूर करनेमें भी सहायक होता है। अनुभव करके यहाँतक देखा गया है कि गठिया आदि रोगोंमें पीड़ित अग यदि मधुमक्खीसे कटाया जाय तो इसी फार्मिक एसिडके योगके कारण वह

अंग नीरोग हो जाता है। मधुके इस प्रकारके गुणोंका विवेचन करनेसे पहले हम संक्षेपमें यह बतला देना चाहते हैं कि मधु किस प्रकार उत्पन्न होता है और तब हम यह बतलावेंगे कि यह किन किन रोगोंमें और किस प्रकार गुणकारी होता है।

[३]

फूलोंमे जो पुष्परस या पराग उत्पन्न होता है उसे मधुमक्खियाँ पान करती हैं और कुछ समय तक अपने उदरमे रखनेके उपरान्त अपने छत्तेमें ले जाकर उसे उगलकर संग्रह करने लगती हैं। मधुमक्खियोंके सिवा बर्रे, भौंर और पतंग आदि और भी अनेक प्रकारके जन्तु मधु एकत्र करते हैं। फूलोंके रसके अभावमें गुड़, खांड़, ईख आदिसे भी मधु एकत्र किया जाता है। हिसाब लगाकर देखा गया है कि सेरभर मधु एकत्र करनेमें मधुमक्खियोंको प्रायः ७५ लाख फूलोका मकरंद पान करना पडता है। यों तो सभी प्रकारके फूलोंसे मधु एकत्र किया जाता है पर उनमें महुए, अड़ूसे, अंगूर, नासपाती, सेब, संतरे, आम, नीबू, नीम, कमल, मौलसिरी, सेवती, गुलाब, भिंडी, शलजम, कपास, तिल और शतावर आदिके फूल मुख्य हैं। फूलोंका रस पहले तो जलके समान पतला रहता है पर मधुमक्खियोके पेटमें शहदवाली थैलीमें जाने पर उसमे कई प्रकारकी रासायनिक क्रियाएँ होती हैं। वह गाढा तथा बहुत अधिक मीठा हो जाता है। इन्हीं रासायनिक क्रियाओंमेंसे एक क्रियाके द्वारा उसमें फार्मिक एसिड उत्पन्न होता है जिसका उल्लेख पहले किया जा चुका है।

फूलोंके जिस अंशसे सुगन्धि फैलती है वही अंश मधुमें भी प्रधान होता है। वही अंश लेकर मधुमक्खियाँ अपनी शहदवाली थैलीमें भर लेती हैं और लाकर अपने छत्तेमें जमा करके फिर और रस लानेके

लिए चली जाती है। वहाँ दूसरी मक्खियाँ उस मधुको अपने परोंसे सुखाकर कुछ और गाढ़ा कर देती हैं और तब उसे मोमसे सुरक्षित करके छोड़ देती है। किसी पदार्थको पचानेके लिए उदरकी जिन क्रियाओंकी आवश्यकता होती है उनमेंसे अधिकांश क्रियाएँ तो स्वय मधुमक्खियाँ ही कर चुकती है जिसके कारण वह हमारे लिए सुपाच्य हो जाता है और इसके अतिरिक्त उसमें फार्मिक एसिड उत्पन्न होनेके कारण और भी अनेक प्रकारके गुण आ जाते है जिनके कारण वह रोगनाशक और योगवाही हो जाता है।

कुछ तो मक्खियोंके जातिभेदके कारण और कुछ फूलोंके भेदके कारण मधु भी अनेक प्रकारका होता है। देशी, पहाड़ी, पूर्वी, छोटी मक्खीका, बड़ी मक्खीका आदि अनेक भेद है जो इस देशमें पाए जाते हैं। इनमेंसे पहाड़ी और छोटी मक्खीका मधु उत्तम समझा जाता है। एक प्रकारका मधु राजपूतानेसे भी विकनेके लिए आता है, पर वह प्राय. शुद्ध तथा असली नहीं होता। और यदि शुद्ध तथा असली हो तो भी वह अच्छा नहीं होता। वह या तो शक्कर और गुड़ आदिसे बना हुआ होता है और या उसमें इन सब पदार्थोंकी मिलावट होती है। इसके अतिरिक्त मैदा मिट्टी आदि और भी अनेक पदार्थ उसमें मिले हुए होते हैं। शक्करका बना हुआ मधु जाड़ेमें जम जाता है और उसका स्वाद भी शक्करका सा ही रह जाता है। अच्छा मधु वही समझा जाता है जिसका रग गौके घीके रगके समान हो और जिसमेंसे अच्छी गन्ध आती हो। ऐसा मधु ज्यों ज्यों पुराना होता जाता है त्यों त्यों अधिक उत्तम और गुणकारी होता जाता है। असली मधुकी कई प्रकारसे परीक्षा की जाती है। 'रूईकी बत्ती बनाकर शहदमें डुबाकर जलानी चाहिए। यदि ठीक तरहसे बराबर जलती रहे और उसमेंसे

चटचट शब्द न निकले तो समझना चाहिए कि मधु असली तथा उत्तम है। कुछ लोग साधारण मक्खीको पकडकर शहदमे छोड़ देते हैं। यदि वह मक्खी उसमेंसे निकलकर उड़ जाय तो समझ लेते हैं कि यह शहद असली और बढिया है। यह भी कहा जाता है कि शुद्ध मधु कुत्ता नहीं खा सकता। यदि शहद कुत्तेके सामने रख दिया जाय और वह उसे न खाय तो समझना चाहिए कि शहद असली और बढिया है। सूक्ष्मदर्शक यन्त्रके द्वारा उसके सूक्ष्म रजकणोंकी परीक्षा करके भी जाना जा सकता है कि शहद असली है या नहीं। परन्तु साधारणत. अपने उत्तम स्वाद रग और गन्धसे ही शहद पहचान लिया जाता है।

बनावटी मधुके अतिरिक्त कुछ मधु ऐसे भी होते है जिनमें अनेक प्रकारके विप होते हैं। जो मधु जहरीली मक्खियोंके द्वारा सचित किया जाता है वह विशेप रूपसे जहरीला होता है। यदि साधारण मक्खियाँ भी विषाक्त फूलोंसे रस संचित करके मधु बनावें तो वह मधु भी जहरीला होता है पर उसमें उतना अधिक विप नहीं होता जितना जहरीली मक्खियो द्वारा सचित किए हुए मधुमें होता है। कुछ मूर्ख और लालची जगली लोग शहद निकालनेके समय मक्खीका सारा छत्ता ही बहुत बुरी तरहसे निचोड़ते है जिसके कारण उन जहरीली मक्खियोंके अडे-बच्चों तक का सारा रस निकलकर उसी मधुमें आ मिलता है और वह मधु और भी अधिक विषाक्त हो जाता है। ऐसे मधुका रग कुछ काला होता है और उसमें जलका अश भी अपेक्षाकृत कुछ अधिक होता है। यह जलका अंश सुखानेके लिए लोग उसे आग पर चढा देते है जिससे वह और भी अधिक विषाक्त होता है। इस बातका सदा ध्यान रखना चाहिए कि मधु कभी आग-

पर न चढ़ाया जाय । आग पर चढाने और पकानेसे मधु विपके समान हो जाता है और उसके सेवनसे शरीरमें बहुत अधिक दाह उत्पन्न होता है। जो मधु काला, बहुत पतला या दुर्गन्धयुक्त हो उसका भी कभी सेवन नहीं करना चाहिए ।

हमारे यहाँ वैद्यकमे मधु शीतल, कसैला, मधुर, हलका, स्वादिष्ट, रूखा, ग्राही, अग्निदीपक, वर्णकारक, कान्तिवर्धक, व्रणशोधक, मेधाजनक, विशद, वृष्य, रुचिकारक, आनन्ददायक, सशोधक, बलकारक, त्रिदोपनाशक, स्वरशोधक, हृदयके लिए हितकारी और घावको भरनेवाला कहा गया है। इसके अतिरिक्त वह कोढ, बवासीर, खाँसी, पित्त, रुधिरविकार, कफ, प्रमेह, कृमि, मद, ग्लानि, तृपा, वमन, अतिसार, दाह, हिचकी, वायु, विप, भ्रम, शोथ, पीनस, श्वास, रक्तप्रमेह, रक्तातिसार, रक्तपित्त मोह, पार्श्वशूल, नेत्ररोग, सग्रहणी और कोष्ठबद्धता आदिमें भी बहुत अधिक हितकारी तथा गुणकारी माना गया है। नया मधु दस्तावर, बलवर्धक और कफनाशक कहा गया है। और एक वर्ष या इससे अधिकका पुराना मधु उक्त समस्त गुणोंसे युक्त बतलाया गया है। हिकमतमे भी इसके जो गुण कहे गए हैं वे बहुत कुछ वैद्यकमें कहे हुए गुणोंसे मिलते जुलते हैं। डाक्टर लोग गले और छातीके रोगमें इसका बहुत व्यवहार करते हैं और इसे बहुत बलवर्धक मानते हैं। सभी देशोंमें औपधोंमें इसका बहुत अधिक व्यवहार होता है। बहुतसे लोग इसे यों ही रोटीके साथ और बहुत से लोग दूधके साथ मिलाकर पीते हैं। इसे घीके साथ मिलाकर खाना मना है। इसके अतिरिक्त इसके और भी कई उपयोग होते हैं। जिन स्थानोंमें यह अधिकतासे होता है और चीनी कम मिलती है उन स्थानोमें लोग मिठाइयाँ आदि इसीकी बनाते है। विलायतवाले मुरब्बे आदि बनानेमें इसका बहुत अधिक

व्यवहार करते हैं। यह स्वय तो कभी सड़ता या खराब होता ही नहीं; साथ ही इसमे जो चीज़ डाल दी जाती है उसे भी यह जल्दी सड़ने गलने या खराब होने नहीं देता। यहाँ तक कि फूल भी जो बहुत ही कोमल होते है यदि शहदमे छोड दिए जायँ तो जल्दी खराब नहीं होते।

[४]

यह तो हम कह ही चुके है कि मधु अनेक प्रकारके रोगोंके लिए बहुत अधिक लाभदायक होता है। अब हम सक्षेपमे यह बतलाना चाहते है कि किन किन रोगोंमे मधु कैसे सेवन कराना चाहिए और उसका क्या फल होता है।

यदि कोई यह जानना चाहे कि जठरसम्बन्धी रोगोमें मधु किस प्रकार और क्या लाभ पहुँचाता है तो उसे इसकी परीक्षा इस प्रकार करनी चाहिए। सबसे पहले उसे अपना भोजन जहाँ तक हो सके सादा करते चलना चाहिए और साथ ही साथ भोजनकी मात्रा कम भी करते जाना चाहिए। जब भोजन बहुत सादा और बहुत कम हो जाय तब कुछ दिनों तक सवेरे खाली पेट गरम पानीमें थोड़ा सा शहद मिलाकर पीना चाहिए। पहले पाव भर ताजा पानी लेकर गरम करना चाहिए और तब उसमें एक चम्मच शुद्ध तथा बढिया शहद डालना चाहिए। पानी बहुत अधिक गरम नहीं होना चाहिए, साधारण कुनकुना और पीने योग्य होना चाहिए। यह शहद मिला हुआ पानी एक दमसे और जल्दी जल्दी नहीं पी जाना चाहिए बल्कि धीरे धीरे और घूँट घूँट करके उसी तरह पीना चाहिए जिस तरह गरम दूध या चाय पीते हैं। अर्थात् वह गरम भी चायकी तरह ही होना चाहिए और पी भी उसी तरह जाना

चाहिए। एक बार सुबह पी लेनेके उपरान्त फिर दिनमें और भी तीन चार बार इसी तरह गरम पानीमें शहद मिलाकर पीना चाहिए। परन्तु भोजनके उपरान्त नहीं पीना चाहिए, बल्कि सदा भोजन करनेसे घंटे आध घंटे पहले पीना चाहिए। इस बातका अवश्य ध्यान रखना चाहिए कि शहद मिला हुआ जल उतना ही गरम हो जितना गरम साधारणतः शरीरमेंका रक्त होता है। यदि पानीकी गरमी शरीरके रक्तकी गरमीसे अधिक होगी तो उससे लाभकी अपेक्षा हानि ही अधिक होगी। यदि पानी कुछ अधिक गरम हो तो उसे थोड़ी देर तक यों ही रखकर ठंडा कर लेना चाहिए। बहुतसे लोग प्रायः भोजनके साथ चाय या कहवा पीया करते हैं। यदि वे इन चीजोंके स्थानपर गरम पानीमें शहद मिला कर पीया करें, तो थोड़े ही समयमें उन्हें आश्चर्यजनक लाभ प्रतीत होने लगेगा।

प्रायः ज्वर आदि रोगोंमें किसी प्रकारके खाद्य पदार्थके प्रति रुचि नहीं रह जाती। यदि ऐसी अवस्थामें डूशकी सहायतासे अथवा इसी प्रकारकी और किसी क्रियासे पेटमेंका मल निकालकर कोष्ठशुद्धि कर ली जाय और तब उसी प्रकार गरम जलमें शहद मिलाकर घंटे घंटे भर पर पीया जाय तो भी बहुत अधिक लाभ देखनेमें आता है। इससे भोजनकी ओर रुचि बढ़ती है, भूख लगती है, शरीरके बलका नाश नहीं होने पाता और शरीर शीघ्र ही नीरोग हो जाता है। ऐसे अवसरोंपर शहदके आरोग्यवर्धक गुणोंका बहुत शीघ्र और अच्छा पता चल जाता है। बहुतसे लोगोंकी अजीर्ण अथवा इसी प्रकारके और अनेक रोगोंके कारण भोजन परसे रुचि बिलकुल हट जाती है और उन्हें कुछ भी भूख नहीं लगती। यदि ऐसे लोग डूशके द्वारा अथवा और किसी प्रकार पहले अपना पेट साफ कर लें और तब दो चार उपवास करके इसी प्रकार

गरम पानीमें शहद मिलाकर पीया करें, तो उन्हें बहुत अधिक लाभ हो सकता है। बहुतसे लोग ऐसे अवसरोंपर अनेक प्रकारके चूर्णों और नमकों आदिका व्यवहार करते हैं। परन्तु चूर्ण या नमक आदिके व्यवहारसे अनेक प्रकारकी हानियाँ होती हुई देखी गई हैं। यदि वे लोग ऐसी चीजोंके स्थानपर शहदका व्यवहार करें, तो उन्हें बहुत अधिक लाभ हो सकता है। यदि शरीरमें किसी प्रकारका विशेष रोग न भी हो तो भी सबेरे सन्ध्या जिस प्रकार चाय आदिका व्यवहार किया जाता है उसी प्रकार यदि गरम पानीमें शहद मिलाकर पीया जाय तो शरीरका स्वास्थ्य बराबर और भी सुधरता जाता है और जल्दी किसी प्रकारका रोग नहीं होने पाता।

यदि किसीका पित्ताशय ठीक तरहसे काम न करता हो तो उसके लिए भी शहदका व्यवहार करना बहुत अधिक लाभदायक होता है। कदाचित् ऐसा कोई रोग न होगा जिसमें वैद्य हकीम या डाक्टर शहद देनेकी मनाही करें। हाँ, पित्ताशयसम्बन्धी तथा और भी दूसरे अनेक ऐसे रोग होते हैं जिनमें हकीम वैद्य या डाक्टर लोग चीनी शक्कर या बताशा आदि देनेकी मनाही करते हैं। परन्तु ऐसे रोगोंमें भी शहद बिना किसी प्रकारकी हानिकी आशङ्काके दिया जा सकता है। जब रोगी किसी कारणसे बहुत अधिक दुर्बल और अशक्त हो जाता है, तब प्रायः डाक्टर लोग उसे काडलीवर आयल, बाबरिल या इसी प्रकारकी और अनेक पेटेण्ट दवाएँ पीनेकी सलाह दिया करते हैं। परन्तु ये पेटेण्ट दवाएँ भी कभी कभी तो कोई लाभ ही नहीं करतीं और कभी कभी बहुत अधिक हानि पहुँचाती हैं। यदि ऐसे रोगोंमें हानिकारक विलायती पेटेण्ट दवाएँ पिलानेके बदले शहदका व्यवहार कराया जाय तो अपेक्षाकृत बहुत शीघ्र और बहुत अधिक लाभ होता है।

जब लोग काम करते करते या और किसी प्रकारका शारीरिक परिश्रम करते करते बहुत थक जाते हैं, तब वे सोडा वाटर, चाय या कहवा आदि पीकर थकावट दूर करनेका प्रयत्न करते हैं । परन्तु अधिकाश अच्छे अच्छे चिकित्सकोंकी अब यही सम्मति होती जा रही है कि इन सब पदार्थोंसे लाभकी अपेक्षा हानि ही अधिक होती है। यदि इन सबके बदलेमें थकावट आदि दूर करनेके लिए उक्त रीतिसे गरम पानीमें शहद मिलाकर पीया जाय तो शरीरकी थकावट दूर होनेके अतिरिक्त और भी अनेक प्रकारके लाभ होते हैं । जिस प्रकार नित्य दिनमें तीन तीन और चार बार चाय, कहवा, या कोको आदि पीया जाता है, उसी प्रकार उनके बदलेमें शहदकी चाय पी जाय तो उससे स्वास्थ्यको बहुत अधिक लाभ पहुँच सकता है और चाय आदिसे स्वास्थ्यकी जो हानि होती है मनुष्य उस हानिसे बहुत सहजमें बच जाता है।

जिस समय बालकका जन्म होता है उस समय भिन्न भिन्न देशोंमें उसे भिन्न भिन्न प्रकारकी घुट्टियाँ दी जाती हैं। इन घुट्टियोंसे उसकी अँतड़ियाँ और पेट साफ हो जाता है । माताके पहले दिनके दूधमें भी यही गुण होता है। यदि बालकोंको इस प्रकारकी घुट्टी देनेके बदले इसी प्रकार थोड़े कुनकुने पानीमे शहद मिला कर दिया जाय तो उससे भी बहुत लाभ होता है। छोटे बच्चोंको प्रायः दूध ही दिया जाता है। बहुत छोटी अवस्थाके बालकोका हाजमा ऐसा नहीं होता कि वे खालिस दूध पचा सकें, इसलिए लोग प्रायः उसमें आधा पानी मिलाकर उसे गरमकर बालकोंको पिलाते हैं। इस प्रकार पतला किया हुआ दूध जल्दी पच जाता है। यदि ऐसे दूधमें थोड़ा शहद भी मिला दिया जाय तो उससे बहुत लाभ होता है। बालकोंको दूधमें जो चीनी मिलाकर दी जाती है वह अनेक अशोमें हानिकारक होती है। यदि उन्हें चीनीके बदलेमें शहद

दिया जाय तो उन्हें बहुत लाभ होता है और उनका स्वास्थ्य बहुत अच्छा रहता है । अनुभव करके यह देखा गया है कि जिन बालकोंको बहुत ही छोटी अवस्थासे चीनीके बदलेमें शहद दिया जाता है वे बालक चीनी खानेवाले बालकोंकी अपेक्षा अधिक हृष्ट पुष्ट तथा स्वस्थ होते हैं और उन्हें जल्दी कोई रोग नहीं होता ।

नौ महीनेका एक छोटा बच्चा था जिसे बहुत अधिक कै और दस्त आते थे। उस बालककी दशा इतनी बिगड़ गई थी कि मृत्यु मुखमें पहुँच रहा था और उसके बचनेकी कोई आशा नहीं थी । उसे दवाकी जगह तो पानीमें मिला हुआ शहद दिया जाने लगा और खुराककी जगह बकरीका दूध रखा गया । बस इन्हीं दोनो चीजोंसे थोड़े ही दिनोंमें वह बिलकुल अच्छा हो गया और उसे किसी तरहकी शिकायत न रह गई । यदि बालकोंको अजीर्ण, कै, या कब्जियत हो अथवा उनका शरीर सूखने लगे तो उन्हें उक्त रीतिसे पानी और शहद देनेसे बहुत अधिक लाभ होता है । प्रायः बालकोंको गुड़ चीनी या मिस्री आदि खानेकी इतनी अधिक आदत पड़ जाती है कि उनका स्वास्थ्य बहुत बिगड़ जाता है । ऐसे बालकोंको यदि शहद दिया जाय तो उनकी चीनी आदि खानेकी आदत भी छूट जाती है और उनके स्वास्थ्यको किसी प्रकारकी हानि भी नहीं पहुँचने पाती ।

यदि बालकोंको कै दस्त बदहजमी या इसी प्रकारका और कोई छोटा मोटा रोग हो तो उसके लिए डाक्टर, हकीम या वैद्यके यहाँ दौड़े हुए जानेकी कोई आवश्यकता नहीं है । उन्हे खानेकी जगह गौ या बकरीका दूध देना चाहिए और दवाकी जगह गरम पानीमें मिला हुआ शहद । बस फिर उसके लिए किसी चिकित्सककी आवश्यकता नहीं रह जायगी ।

यदि कुछ सयाने बालकोंको भी किसी प्रकारका साधारण रोग हो तो उनके लिए भी यही इलाज करना चाहिए ।

बालकोंमे अजीर्ण या जठराग्निके मन्द होनेके लक्षण दिखलाई दें तब उन्हे शहदकी चाय देनी चाहिए। उस समय भोजन सादा और कम कर देना चाहिए और दिनमें तीन चार बार शहदकी चाय पीनी चाहिए। वयस्क लोग भी इससे यथेष्ट लाभ उठा सकते हैं। इससे अजीर्ण दूर हो जाता है और जठराग्नि प्रबल हो जाती है।

पहले यह समझ लेना चाहिए कि जठराग्नि किस प्रकार मन्द पड़ती है। जठरमें सदा कई प्रकारके रस उत्पन्न होते रहते है जिनकी सहायतासे भोजन पचता है। जब ये रस आवश्यकतासे कम मात्रामें उत्पन्न होते है तब पाचन क्रिया शिथिल पड़ जाती है। इसीको अग्निमांद्य कहते है। यदि आदमी बहुत देर तक जमकर कोई शारीरिक या मानसिक परिश्रम करता है तो उसकी जठराग्नि मन्द पड़ जाती है। बार बार और बहुत अधिक क्रोध करनेसे भी जठराग्नि मन्द हो जाती है। बहुत अधिक चिन्ता दु:ख या शोक करनेवालोंकी भी यही दशा होती है। यदि भोजन बहुत अच्छी तरह चबाकर न किया जाय, बार बार और अधिक किया जाय, बहुत गरिष्ट किया जाय अथवा उसके साथ बहुत अधिक या तेज मसाले आदि खाए जायँ तो भी जठराग्नि मन्द पड जाती है; और जठराग्निके मन्द पड़नेसे ही अजीर्ण या बदहजमी हो जाती है। इसी अजीर्णके कारण कोष्ठबद्धता या कब्जियत होती है, कै आती है, दस्त आते हैं, ज्वर हो आता है, रक्तमें विकार उत्पन्न होता है तथा इसी प्रकारके और अनेक रोग हो जाते है। जो लोग दिन-रात चुपचाप बैठे रहते है या पडे रहते हैं और किसी प्रकारका शारीरिक श्रम नहीं करते उनकी भी प्रायः यही दशा होती है। अतः

अजीर्ण आदि दूर करनेके लिए सबसे पहले इन मुख्य कारणोंको दूर करना चाहिए, क्योंकि इन्हीं कारणोंसे जठराग्नि मन्द होती है तथा और अनेक प्रकारके रोग होते हैं। जो लोग इन रोगोंसे बचना चाहते हो उन्हे सबसे पहले रोगोंके इन कारणोंसे बचनेका प्रयत्न करना चाहिए, और तब यदि इसके साथ भोजनसे एक घंटे पहले शहदकी चाय पी ली जाय तो उससे बहुत अधिक लाभ होता है। बहुत से लोग जब दुर्बल और अशक्त हो जाते है तब बल तथा शक्ति प्राप्त करनेके लिए तरह तरहकी पौष्टिक औषधोंका सेवन करने लगते हैं; परन्तु इन औषधोंसे बहुत कम लाभ होता है। वे लोग और भी अनेक प्रकारके उपचार करते है, पर किसीका कुछ भी फल नहीं होता। फल हो कहाँसे? उनके रोगके जो वास्तविक कारण होते हैं वे तो ज्योंके त्यों बने रहते हैं। उन कारणोंको तो वे दूर करते ही नहीं, केवल औषधोंके बलपर बलवान् बनना चाहते हैं। परन्तु यदि वास्तविक दृष्टिसे देखा जाय तो दुर्बलता आदि रोगोका मुख्य कारण जठराग्निकी मन्दता ही है। शरीरके अगोंका ठीक तरहसे पोषण तो होता ही नहीं; फिर यदि दुर्बलता न हो तो और क्या हो? जिस आदमीकी जठराग्नि मन्द पड़ जाती है वह सहजमे ही बहुत से रोगोंका शिकार बन जाता है। ऐसे लोग प्रायः युवावस्थामें ही वृद्ध, बल्कि वृद्धोंसे भी गए बीते हो जाते है। ऐसे लोगोंको सबसे पहले अपनी जठराग्निको ठीक दशामें रखनेका प्रयत्न करना चाहिए। उन्हें खुली हवामें रहना चाहिए, कुछ व्यायाम करना चाहिए, हलका सादा और परिमित भोजन करना चाहिए, खूब चबा चबाकर भोजन करना चाहिए, चाय कहवे और कोको आदिका सेवन छोड़ देना चाहिए, क्रोध दुःख और चिन्ता आदिका परित्याग कर देना चाहिए और या तो दिनमें तीन चार बार शहदकी चाय पीनी

चाहिए और या और किसी प्रकार शहदका सेवन करना चाहिए। शहदके सेवनसे शरीर सदा स्वस्थ बना रहता है और युवावस्था अधिक समय तक स्थिर रहती है।

जिन लोगोंको बवासीर हो वे यदि भोजनसे एक घंटे पहले शहदकी चाय पिया करे तो उन्हें भी इससे बहुत लाभ हो सकता है।

भगन्दर या इसी प्रकारके और रोगोंमे रोगियोंको सब प्रकारका भोजन छोड देना चाहिए और केवल दूधपर निर्वाह करना चाहिए; और उस दूधमें चीनी आदिकी जगह सदा शहद डालना चाहिए। यदि थोडे दिनों तक केवल इसी प्रकार रहा जाय तो शीघ्र ही बिना और किसी प्रकारके औषधोपचारके आरोग्य लाभ किया जा सकता है।

जिन लोगोंको कब्जियत हो उन्हें शहदसे बहुत अधिक लाभ होता है। कब्जियत एक ऐसा रोग है जिसका बुरा प्रभाव सारे शरीरपर पडता है। कारण यह है कि जिन लोगोंको कब्जियत होती है वे न तो अच्छी तरह भोजन पचा सकते हैं और न यथेष्ट मात्रामें भोजन ही कर सकते है। ऐसी अवस्थामें शरीरके अवयवोंका पूरा पूरा भोजन नहीं मिलता जिससे उनका ठीक तरहसे पोषण नहीं होता; और जब अवयवोका भली भाँति पोपण ही न हो तब वे नीरोग और सबल कैसे रह सकते है ? इसलिए कब्जको शुरूमें ही दूर करनेका प्रयत्न करना चाहिए। नहीं तो आगे चलकर जब यह रोग पुराना हो जाता है तब इससे पीछा छुडाना बहुत कठिन हो जाता है। कब्जियतका एक बुरा परिणाम यह भी होता है कि शरीरका रक्त दूषित हो जाता है और उसमें अनेक प्रकारके विकार आ जाते हैं। सवेरे और सन्ध्या दोनों समय भोजन करनेसे कुछ पहले यदि थोड़े गरम पानीमें मधु मिलाकर पी लिया जाया करे तो इससे कब्जि-

यत अवश्य दूर हो जाती है। मैदेसे कब्जियत बहुत बढ़ती है, इसलिए उसका व्यवहार बिल्कुल छोड़ देना चाहिए। पुरानी कब्जियतमे प्रायः डाक्टर लोग कैस्करा सैगरेडा (Cascara Sagrada) का व्यवहार करनेका परामर्श देते हैं। परन्तु इससे बादमें अनेक प्रकारकी हानियाँ होती हैं, इसलिए इससे भी बहुत बचना चाहिए। कैस्करा सैगरेडासे पित्ताशय बहुत खराब हो जाता है और उसके परिणाम स्वरूप सारे शरीरको बहुत हानि पहुँचती है। यद्यपि एनिमासे भी कुछ छोटी हानियाँ होती हैं परन्तु उसकी अपेक्षा एनिमाका व्यवहार कहीं अच्छा है। जो लोग एनिमाका व्यवहार करते हों, उन्हें यदि कब्जियत बहुत अधिक हो तो उचित है कि वे पानीमे कुछ ग्लिसरिन भी मिला लिया करें।

यदि सरदी या जुकाम हो जाय तो भी शहदके व्यवहारसे बहुत लाभ होता है। सरदी होनेका कारण यह होता है कि त्वचा और पृष्ठदण्डमें तथा छाती और फेफड़ोमे सम्बन्ध करानेवाले जो ज्ञानतन्तु होते हैं उनमे किसी प्रकारकी अव्यवस्था या विकार उत्पन्न हो जाता है। जिस समय हमारी त्वचा और ज्ञानतन्तु अपना काम ठीक तरहसे नहीं करते उस समय हमें सरदी हो जाती है। जिन लोगोको जरा जरा सी बातमें सरदी हो जाया करती है वे प्राय. सरदीके डरके मारे प्रातःकाल ठंढकके समय बाहर घूमने नहीं निकलते, बरसातमें घरसे बाहर पैर नहीं रखते, ठढे पानीसे स्नान नहीं करते, बदनपर प्रायः गरम कपड़े पहने या लपेटे रहते हैं और गलेके चारों तरफ कोई गरम कपड़ा बाँधे रहते हैं। इस प्रकार ऐसे लोग सदा सरदीसे डरते रहते है और कभी किसी अवसरपर उन्हे जरा सी भी

बात हो

जाती है तो उन्हे तुरन्त जुकाम हो जाता है जो वहुत कुछ प्रयत्न करनेपर भी महीनों अच्छा नहीं होता। कुछ लोग तो ऐसे नाजुक होते है कि यदि तेज गरमीके दिनोंमें भी वरफ या मलाईकी कुलफी आदि खा लें तो उन्हें जुकाम हो जाता है। ये सब बातें प्रकृतिकी निर्वलताके कारण ही होती हैं। ऐसे लोगोंके लिए सबसे पहले यह उचित है कि वे व्यायाम करके अपनी प्रकृतिको ठीक मार्गपर लावें। जब प्रकृति सुदृढ़ और स्वस्थ रहती है तब सरदी होनेकी बहुत कम सम्भावना रहती है। उस समय शरीरके खुले रहने या रातके समय खुली हवामें सोनेसे किसी प्रकारकी हानि नहीं होती और न ठढे पानीसे स्नान करने अथवा अधिक ठढा पानी पीनेसे सरदी ही होती है। बल्कि जब व्यायाम आदि करनेके कारण प्रकृति दृढ और सबल रहती है तब उलटे आरोग्य और सुधरता है, शरीर बलवान् होता है।

हमेशा गरम कपडे पहने रहने और कान तथा गला आदि लपेटे रहनेकी आदत अच्छी नहीं है। जो लोग ऐसा करते है वे जरा सी ठटी हवा लगते ही बीमार हो जाते है। कारण यह है कि शरीरका जो भाग सदा गरम कपडेसे ढका रहता है उसमें प्रायः पसीना हुआ करता है। ऐसा भाग यदि कभी थोडी देरके लिए खुल जाता है तो वह ठटी हवा सहन नहीं कर सकता, क्योंकि उसे ठढी हवा खानेका अभ्यास तो होता ही नहीं और इसी लिए तुरन्त सरदी हो जाती है। ऐसे लोगोको यह बात अच्छी तरह समझ लेना चाहिए कि एक तो हवा साधारणत. शरीरके लिए बहुत अधिक उपयोगी है ही, दूसरे हमारा देश गरम है। हमारे यहाँ शरीरमें ठढी हवा लगनेकी और भी आवश्यकता होती है। गरम देशोंमें रहनेवाले लोगोंके शरीरमें जितनी ही अधिकसे अधिक साधारण ठढी हवा लगे उतना ही अच्छा है। ठढी और खुली हवा

बहुत अधिक उपकारी तथा गुणकारी होती है और उसमे डरनेकी कोई वजह नहीं है। वह तो उलटे और अधिक आरोग्यवर्धक है। केवल ठंढी हवासे कभी किसीको सरदी नहीं होती। सरदी तो तब होती है जब हम अपने शरीरको गरम कपडोंसे ढक ढककर इतना अधिक कोमल बना लेते हैं कि फिर हम ठढी हवासे लाभ उठानेके योग्य ही नहीं रह जाते। उत्तरी ध्रुवमें जहाँ कि बहुत अधिक बरफ पडता है और बहुत ही ठढी हवा चला करती है कभी किसीको सरदी होती ही नही, क्योंकि वहाँके लोग सरदी से कभी डरते नहीं। सरदी तो केवल उन्हीं, लोगोंको होती है जो ठढकसे बहुत डरा और बचा करते है।

ठीक यही बात ठढे पानीकी भी है। नीरोग रहनेके आकाक्षियोंको जिस प्रकार ठढी हवासे नहीं डरना चाहिए उसी प्रकार उन्हें ठंढे पानीसे भी नहीं डरना चाहिए। बहुत से लोग ठढे पानीसे इतना डरते हैं कि कडीसे कडी गरमीके दिनोंमे भी वे सदा गरम पानीसे स्नान करते हैं, ठढे पानीसे स्नान कर ही नहीं सकते। ऐसे लोग यदि संयोगवश किसी ऐसे स्थानपर पहुँच जाते है जहाँ ठढा पानी ही मिलता हो और उसे गरम करनेका कोई साधन न हो, तो फिर वहाँ वे ठढे पानीसे स्नान करनेकी अपेक्षा बिलकुल स्नान न करना ही पसन्द करते हैं। क्योंकि उन्हें डर रहता है कि ठण्डे पानीसे स्नान करते ही हमे सरदी हो जायगी या बुखार चढ आवेगा अथवा और किसी न किसी प्रकार तबीयत खराब हो जायगी। भला तबीयतकी ऐसी नजाकत किस कामकी? ऐसे लोगोंको अपनी यह आदत धीरे धीरे छोड़ देनी चाहिए और खुली हवामें रहने तथा ठण्ढे पानीसे स्नान करनेका अभ्यास डालना चाहिए। परन्तु उन्हें आरम्भ

देखनेके लिए गए थे। वहाँ उन्हे तीन चार दिन तक रहना पडा था। इन तीन चार दिनोतक उन्होंने केवल इसी भयसे शरीरके कपड़े नहीं उतारे थे कि लोग कहीं मुझे असभ्य न समझ लें और इसी लिए उन्होने स्नान तक नहीं किया था। भला ऐसी सभ्यता किस काम की? स्वस्थ्य भले ही विगड जाय पर सभ्यता हाथसे न जाने पावे! हमारे पूर्वजोंके वहुत अधिक स्वस्थ और नीरोग रहनेका एक वहुत वडा कारण यह भी था कि वे अपना अधिकाश शरीर प्रायः खुला रखते थे और उसमें शुद्ध हवा लगने देते थे। आजकलके गाँव देहातके लोग भी कपडोंका वहुत ही कम व्यवहार करते हैं और यही कारण है कि उनका स्वास्थ्य प्रायः वहुत ठीक रहता है और उन्हें वहुत ही कम वीमारियाँ होती है। वे उन लोगोंकी अपेक्षा कहीं अधिक हृष्ट पुष्ट और वलवान् होते हैं जो दिन रात भारी भारी कपड़ोंसे अपना शरीर ढके रहते हैं। हम यह नहीं कहते कि सव लोगोको सदा केवल एक धोती या अँगोछा पहने ही रहना चाहिए। जिस समय वाज़ार, दफ्तर या किसी सभा समाज आदिमे जाना हो उस समय अवश्य ही आवश्यकतानुसार कपडे पहन लेने चाहिए। पर घरके अन्दर भी सदा गरम और भारी कपड़ोसे सारा शरीर ढके रहना स्वास्थ्यकी दृष्टिसे वहुत ही हानिकारक है।

छोटे वच्चोंको प्रायः लाग सरदीसे वचानेके लिए सिरसे पैर तक भारी भारी कपड़े पहनाए रखते है। वे लोग समझते हैं कि यदि वच्चे खुली हवामें रहेंगे तो उन्हें सरदी हो जायगी। इसी लिए वे उन्हें जल्दी खुली हवामें घूमनेके लिए जाने नहीं देते। यदि कभी सयोगसे वाहर खुली हवामें भेजते भी हैं तो आवश्यकतासे वहुत अधिक कपड़े पहना-कर भेजते हैं और जाड़ेमें तो उन्हें इतने अधिक कपड़े पहनाते हैं कि-

वे प्राय पसीनेसे तर रहते हैं। यही कारण है कि बच्चोंका स्वास्थ्य बहुत जल्दी बिगड़ जाता है और वे जरा भी गरमी या सरदी बरदाश्त नहीं कर सकते। बड़े होनेपर ऐसे बालक बहुत ही कोमल प्रकृतिके हो जाते हैं और जरा जरा सी बातोंमें बीमार पड़ने लगते हैं। जब उनमें जरा भी सर्दीके लक्षण दिखाई देने लगते हैं तब वे दौड़े हुए डाक्टरके पास जाते हैं और अनेक प्रकारकी जहरीली दवाएं खिला कर उनका शरीर बहुत ही निर्बल कर देते हैं। वस्त्र सदा ढीले ढाले और ऐसे होने चाहिये कि शरीरमें भली भाँति हवा लग सके और अन्दर जो पसीना हो वह सूख सके; अन्दरकी गरमी बाहर निकल जानी चाहिए और बाहरकी हवा अन्दर पहुँच सकनी चाहिए।

यद्यपि साधारण अवस्थामें ठंढे पानीसे ही स्नान करना ठीक होता है पर जिस समय सर्दी हुई हो उस समय किंचित् गरम पानीसे स्नान करना चाहिए और यदि हो सके तो एनिमाके द्वारा अथवा और किसी प्रकार कोठा साफ कर लेना चाहिए। प्रातःकाल कुनकुने पानीसे स्नान करके ऊपर लिखी हुई रीतिसे तैयार की हुई शहदकी चाय पीनी चाहिए और तब कुछ गरम कपड़ा पहनकर थोड़ी देरके लिए लेट जाना चाहिए। उस समय शरीरसे पसीना निकलने लगेगा और ज्यों ज्यों पसीना निकलता जायगा त्यों त्यों सर्दीका जोर कम होता जायगा। छः भाग पानीमें एक भाग शुद्ध और बढ़िया एसेटिक एसिड मिलाकर उससे नाक धोनी चाहिए और वही पानी सूँघना चाहिए। यदि सरदीका असर छाती और फेफड़ों तक पर पहुँच गया हो तो उस दशामें उसी पानीसे छाती और पीठ भी अच्छी तरह धोनी चाहिए और जब तक छातीका दरद कम न हो तब तक बराबर शहदकी चाय पीनी चाहिए।

[५]

खाँसी—यदि खाँसी आती हो तो शहदकी गरम चाय पीनेसे बहुत लाभ होता है। यदि रातको सोनेके समय उसी गरम चायमें नीबूका थोड़ा रस मिला लिया जाय तो और भी अधिक लाभ होता है।

गलेकी सूजन—यदि गला सूज गया हो तो गरम दूधमें थोड़ा शहद और थोड़ा ग्लिसरिन डालकर पीना चाहिए। दूध जहाँ तक हो सके गरम पीना चाहिए।

कफ—यदि शरीरमें कफ बहुत बढ़ गया हो तो गरम दूध या पानीमें मिलाकर शहद पीना चाहिए। प्रायः सभी मीठे पदार्थ कफकी वृद्धि करते हैं; परन्तु शहदसे कफका बहुत शीघ्र और बहुत अधिक शमन होता है।

काली खाँसी—बालकोंको प्रायः काली खाँसी हो जाया करती है। उस समय अतीसके साथ दाखके दो दाने पीसकर और शहदमें मिलाकर देनेसे बहुत लाभ होता है।

क्षय—आजकल क्षयका रोग प्रायः असाध्य समझा जाता है; पर वास्तवमें यह बात नहीं है। यदि चिकित्सक अच्छा हो और रोगी परहेजसे रहे तो यह रोग अवश्य दूर हो जाता है। आजकलके वैद्य हकीम और डाक्टर आदि सहजमें अच्छा नहीं कर सकते, इसी लिए उसे असाध्य बतलाते हैं। पर शीघ्र ही वह समय आवेगा जब कि यह रोग असाध्य नहीं समझा जायगा। यदि वास्तविक दृष्टिसे देखा जाय तो न तो कोई रोग साध्य होता है और न कोई रोग असाध्य। जो रोग साध्य और बहुत ही साधारण समझे जाते हैं वे भी कभी कभी असाध्य हो जाते हैं और जो रोग प्रायः असाध्य समझे जाते है वे भी कभी कभी साध्य हो जाते हैं। मधुके आरोग्यवर्धक और पुष्टिकारक होनेमें तो किसी प्रका-

रका सन्देह किया ही नहीं जा सकता। यदि मछलीके तेल और इसी प्रकारकी दूसरी अनेक दवाओंकी जगह रोगीको मधुका सेवन कराया जाय तो इनसे बहुत अधिक लाभ हो सकता है। क्षयके रोगीके शरीरका मधुसे बहुत अधिक पोषण होता है। यदि उसे बराबर शहदकी चाय दी जाया करे तो उनका बल भी बढ़ता है और उसे भूख भी लगने लगती है। यदि क्षयके आरम्भसे ही मधुका सेवन आरम्भ कर दिया जाय, तो रोग बढ़ने नहीं पाता और बहुत शीघ्र दूर हो जाता है। क्षयके रोगीको गरम पानीसे स्नान करना चाहिए और जहाँ तक हो सके खुली हवामें रहना और टहलना, तथा सदा कोई न कोई छोटा मोटा काम करते रहना चाहिए।

श्वास—प्रायः यह समझा जाता है कि जठरकी अव्यवस्थासे श्वास या दमा होता है। यदि इन रोगमें अधिक मात्रामें अथवा गरिष्ठ भोजन किया जाय तो इन रोगके बहुत अधिक बढ़ जानेकी सम्भावना रहती है। इसलिए श्वासके रोगीको बहुत ही हलका और सादा भोजन करना चाहिए और जितनी आवश्यकता हो उतना ही भोजन करना चाहिए। आवश्यकतासे अधिक या बहुत पेट भरकर कभी भोजन न करना चाहिए। ऐसे रोगीको बराबर शहदकी चायका व्यवहार करना चाहिए।

कंठनालिकाकी सूजन—जिन लोगोको यह व्याधि होती है उन्हें साथ ही साथ प्रायः सरदी भी हो जाया करती है। यदि इस रोगकी शीघ्र चिकित्सा न की जाय तो यह बहुत भयकर रूप धारण कर लेता है। यह रोग प्रायः उन्हीं कारणोंसे होता है जिन कारणोंसे सरदी या जुकाम होता है। इसमें भी शहदकी चाय बहुत अधिक गुण दिखलाती है।

मानसिक दुर्बलता—इस रोगमें मधुके सेवनसे बहुत अधिक लाभ

होता है। मानसिक शक्तिकी पुष्टि और वृद्धिके लिए मधु बहुत ही गुणकारी है। गरम दूध या पानीमें शहद मिलाकर पीनेसे बहुत लाभ होता है।

रक्तकी कमी—बहुतसे लोगोंके शरीरका रक्त बिलकुल सूख जाता है और उनका रग बिलकुल पीला पड जाता है। साथ ही शरीर बहुत सूख जाता है और शक्तिका बहुत अधिक ह्रास हो जाता है। ऐसे लोग अनेक प्रकारकी पौष्टिक औषधोंका सेवन करते है पर उनसे कुछ भी लाभ नहीं होता। यदि ऐसे लोग गरम दूधमें थोड़ा पानी और थोड़ा शहद मिलाकर दिनमें आठ सात बार पीया करे तो उनको बहुत अधिक लाभ हो सकता हैं। भोजन खूब चबाकर करना चाहिए और साँस खूब खींचकर लेना चाहिए। शरीरमें रक्तकी कमी हो जानेके कारण कोष्ठबद्धता भी हो जाती है। ऐसे लोगोको खुली हवामें घूमना और व्यायाम करना चाहिए और भोजन जहाँ तक हो सके सादा और कम करना चाहिए।

मूत्राशयके रोग—जिन लोगोंको मूत्राशयका किसी प्रकारका रोग हो उन्हे भी मधुकी चायका सेवन करना चाहिए। इससे मूत्राशय-सम्बन्धी सभी रोग दूर होते है और मूत्राशय नीरोग हो जाता है।

सन्धिवात—जिन लोगोंको सन्धिवातका रोग हो उन्हें गरिष्ठ भोजन नहीं करना चाहिए और उतना ही भोजन करना चाहिए, जितना सहजमें पच सके। ऐसे लोगोंको प्रातःकाल और रातको सोनेके समय मधुकी चायका बराबर सेवन करना चाहिए। यदि दोपहरको भोजनके समय वे इसका सेवन करें तो और भी अच्छा है। ऐसे स्थानोंमें नहीं रहना चाहिए जहाँ बहुत अधिक सीड़ या सरदी हो। सदा सूखे और खुले स्थानमें रहना चाहिए।

मद्य और तमाखू आदिका व्यसन—प्रोफेसर स्टर्लिंग कहते हैं कि

एक मनुष्य ही ऐसा प्राणी है जो विना प्यास लगे ही शराव, चाय आदि अनेक प्रकारके पेय पदार्थ पीता है। सर फ्रेडरिक ट्रेवेसका कथन है कि शराव तमाखू आदि मादक पदार्थोंमें विष रहता है और लोग समझते हैं कि विपका उतार विष ही है। इसी लिए वे लोग शरावपर शराब और तमाखूपर तमाखू पीते हैं। और समझते यह हैं कि कि हमारा स्वास्थ्य सुधर रहा है पर वास्तविक वात यह है कि प्रत्येक प्रकारके मादक पदार्थके सेवनसे शरीरका वल वरावर कम होता है और इसी लिए शरीरमें कृत्रिम वल उत्पन्न करनेके लिए लोग उतरोत्तर अधिक मादक द्रव्योंका सेवन करते हैं। प्रायः मद्य पीनेवाले लोग और अधिक नशेमें होनेके लिए तमाखू या सिगरेट पीते है, पान और सुरती खाते हैं तथा इसी प्रकारके और अनेक मादक द्रव्योंका सेवन करते है। इस प्रकार एक व्यसनके द्वारा और भी अनेक व्यसन लग जाते हैं। और इन्हीं सव वातोसे प्रमाणित होता है कि दिनपर दिन उनकी निर्वलता और भी वढती जाती है। एक वार मद्य या तमाखू आदि पीनेके उपरान्त फिर दोवारा मद्य या तमाखू पीनेकी जो आवश्यकता पड़ती है उसका कारण केवल यही है कि पहले वारके सेवनसे शरीरमें एक प्रकारका विप उत्पन्न हो जाता है और तव उस विषका शमन करनेके लिए अथवा उसके द्वारा आनेवाली दुर्वलता दूर करनेके लिए दोवारा उस मादक पदार्थके सेवनकी आवश्यकता पड़ती है। परन्तु परिणाम यह होता है कि वह विप पहलेकी अपेक्षा दूना तिगुना हो जाता है और निर्वलता भी वहुत अधिक वढ जाती है। जो आदमी पहले दिनमें एक या दो वीडियाँ पीता है वही कुछ दिनोंमें दिन भरमें दस दस और वीस वीस वीड़ियाँ पीने लग जाता है। मादक द्रव्यके सेवनसे स्नायु वहुत दुर्वल हो जाते हैं और मस्तिष्कके ज्ञानतन्तुओंमें आलस्य तथा रोगका

प्रवेश हो जाता है। तमाखूके सेवनसे अजीर्ण तो प्रायः अवश्य हो जाया करता है और अजीर्ण हो जानेपर कोष्ठबद्धता तथा कोष्ठबद्धता हो जानेपर अनेक प्रकारके रोग हो जाते है। तात्पर्य यह कि एक तमाखूके सेवनसे ही शरीरमें नाना प्रकारके रोग उत्पन्न हो सकते और होते हैं। आप किसी व्यसनी आदमीसे उसका व्यसन छोड देनेके लिए कहिए और तब ध्यानपूर्वक देखिए कि आपके कह चुकनेपर उसकी क्या दशा होती है। उसकी उस दशासे ही यह बात स्पष्ट प्रकट होती है कि जिस मादक पदार्थका उसे व्यसन है उसमें विपका अश अवश्य मिला है और उसपर उस विपयका बहुत बडा प्रभाव पड़ चुका है। वह उस विपका इतना अभ्यस्त हो चुका है कि अब बिना उसके काम ही नहीं चल सकता। जो लोग शराब, तमाखू या अफीम आदि मादक द्रव्योंका सेवन करते है वे यदि कभी अपना व्यसन एक दमसे छोड़ देते हैं तब उनके शरीर और मस्तिष्कमें एक विशेप प्रकारकी गडबडी और अव्यवस्था उत्पन्न हो जाती है। उन्हे ऐसी दुर्बलता जान पडती है जिसका पहले उन्होंने कभी अनुभव नहीं किया था। यह दुर्बलता उनकी व्याधिके ही परिणामस्वरूप होती है और यही दुर्बलता दूर करनेके लिए उन्हें फिरसे अपना व्यसन आरम्भ करनेकी आवश्यकता पड़ती है। वे उस व्यसनसे अपना पीछा छुडानेका लाख प्रयत्न करते है, पर बिना उस व्यसनके उनका काम ही नहीं चलता। जब वे अपना व्यसन छोड़ देते है तब तो उन्हें अपना शरीर बहुत ही दुर्बल और अस्वस्थ जान पडता है, पर जब वे फिरसे वह व्यसन आरम्भ कर देते हैं तब मानो उन्हें शान्ति और स्वस्थताका अनुभव होने लगता है। मादक द्रव्योंका सेवन करनेवाला जब कुछ देर या कुछ दिनोंके लिए उस द्रव्यका सेवन छोड़ देता है तभी इस बातका पूरा पूरा पता लगता

है कि उस व्यक्तिपर उस मादक द्रव्यका कितना अधिक अधिकार हो गया है और उसमें उसके प्रति कितनी अधिक परतन्त्रता आगई है। व्यसन छोड देनेपर थोड़े ही समयमें वे समझने लगते हैं कि यह व्यसन हमारी जीवनयात्राके लिए बहुत लाभदायक है और इसे छोड़ देनेसे हमारी बहुत बड़ी हानि होती है । परन्तु उनका ऐसा समझना बडी भारी भूल है। पहले उन्हे कुछ अधिक समय तक अपना व्यसन बिलकुल छोड़ देना चाहिए और तब यह देखना चाहिए कि यह व्यसन जारी रखनेसे हमारी हानि होती है या इसे छोड देनेसे। वास्तवमें सदा व्यसन ही हानि-कारक होता है, उसका छोड देना कभी हानिकारक नहीं हो सकता।

जो लोग तमाखू या शराब आदि व्यसनोंसे अपना पीछा छुडाना चाहते हों उन्हें नीचे लिखा काम करना चाहिए। सबसे पहले तो उनमें उस व्यसनको पूर्ण रूपसे और सदाके लिए छोड़ देनेकी वास्तविक इच्छा होनी चाहिए। तब उन्हें अपने मनमें इस बातका दृढ़ निश्चय करना चाहिए कि चाहे जो होगा हम यह व्यसन अवश्य छोड़ देंगे। जब कभी कोई अवसर आवे तब उन्हें उससे बचनेके लिए दृढ निश्चय और पूरा आग्रह दिखलाना चाहिए। जो लोग वह व्यसन करते हों उनका साथ बिलकुल छोड़ देना चाहिए या बहुत कम कर देना चाहिए। जिस समय और जिस स्थानपर लोग वह व्यसन करते हो, उस समय और उस स्थानपर व्यसन छोड़नेकी इच्छा रखनेवालेको कभी नहीं जाना चाहिए क्योंकि वहाँ जाने पर लोगोंकी देखादेखी या उनके आग्रह करने पर अवश्य ही वह व्यसन करनेकी इच्छा और प्रवृत्ति होगी और व्यसन छोडनेका सकल्प टूट जायगा। जब कभी स्वय वह व्यसन करनेकी इच्छा हो तब एक प्याला शहदकी चाय पी लेनी चाहिए। आरम्भमे तो कुछ दिनों तक अवश्य कुछ कठिनता जान पडेगी परन्तु कुछ दिनों बाद यह शहदकी चाय ही अच्छी जान पड़ने लगेगी। इस प्रकार वह

व्यसन छूट जायगा और शरीर दिनपर दिन स्वस्थ तथा नीरोग होने लगेगा। व्यसन छोडनेके लिए मनमें दृढ संकल्प और आग्रह तो अवश्य ही रखना पड़ेगा। यदि दृढ़ संकल्प और आग्रह नहीं होगा और व्यसन करनेकी प्रबल कामना होने पर यह सोचा जायगा कि चलो आज यह व्यसन कर ले, कलसे न करेंगे तो फिर वह व्यसन कभी न छूटेगा। नित्य वैसी ही प्रबल कामना होती रहेगी और नित्य यही कहा जायगा कि आज यह काम कर लें, कलसे न करेंगे। ऐसी दशामें वह कल कभी न आवेगा और न वह व्यसन ही छूटेगा। आरम्भमें कुछ व्यसन छोड़नेके कारण कुछ विकलता, कुछ अस्वस्थता और उद्विग्नता अवश्य होगी। उस समय अपने मनका वेग दबाना होगा। जहाँ दो चार दस बार वह वेग दबाया गया तहाँ धीरे धीरे वह व्यसन आप ही छूट जायगा और जब एक बार वह व्यसन छूट जायगा तब कुछ दिनों बाद उससे घृणा होगी और उसके सामने आने पर उसकी ओर देखनेकी इच्छा भी न होगी। यदि कभी किसी अवसरपर बहुत विकलता होनेके कारण अथवा लोगोंके बहुत अधिक आग्रह करनेके कारण वह व्यसन हो जाय तो दोबारा वैसा अवसर आने पर पूरी पूरी दृढता और आग्रह दिखलाना चाहिए। उस समय अपने मनमें सोचना चाहिए कि हमने यह काम बहुत बुरा किया और भविष्यमें हमे कदापि ऐसा न करना चाहिए। सदा इस बातका स्मरण रखना चाहिए कि पूरा पूरा प्रयत्न करनेसे और मनमें दृढ संकल्प करनेसे हर एक काम हो सकता है और कभी यह नहीं सोचना चाहिए कि अमुक व्यसन छोड़ देना हमारे लिए असम्भव है, नहीं तो फिर हम कभी वह व्यसन न छोड़ सकेंगे और उसे छोडना हमारे लिए सचमुच असम्भव हो जायगा।

प्रसिद्ध वैज्ञानिक लैंकास्टरका मत है कि तमाखूमें निकोटाइन नामका विष रहता है। यह विष इतना अधिक घातक होता है कि यदि उसकी

एक बूँद भी किसी कुत्तेको दी जाय तो वह थोड़ी ही देरमें मर जायगा। जो लोग वार वार वहुत अधिक तमाखू या सिगरेट पीते हों उन्हें अपने मनमें यह वात अच्छी तरह समझ लेनी चाहिए कि हर वार धूआँ खींचने पर उस धूएँके साथ वह विप फेफड़ोंमें पहुँचता रहता है और वहाँसे वह रक्तके साथ सारे शरीरमें फैलता रहता है। यही वात शरावके सम्वन्धमें भी है। पहले तो शरावका विप पेटमें पहुँचता है और तव वहाँसे रक्तके साथ सारे शरीरमें फैलता है। तात्पर्य यह कि किसी प्रकारके मादक द्रव्यका व्यसन लग जाने पर उस मादक द्रव्यका विप सारे शरीरमे फैल जाता है। वह विप किसी प्रकार निकल तो सकता ही नहीं, उलटे दिनपर दिन वढता ही जाता है और उसके परिणामस्वरूप शरीरमे अनेक प्रकारके रोग और व्याधियाँ होती हैं। शरीरसे वह विप निकाल देनेका सवसे उत्तम उपाय यही है कि वह व्यसन विलकुल छोड़ दिया जाय और उसके वदलेमें शहदकी चायका सेवन आरम्भ किया जाय। जव वह व्यसन छोड़ दिया जायगा तव उसका विप शरीरमें न पहुँच सकेगा और पहलेसे जो विष शरीरमें पहुँचा हुआ होगा वह शहदके रक्त-शोधक गुणके कारण धीरे धीरे नष्ट हो जायगा और शरीर नीरोग तथा स्वस्थ होने लगेगा।

उन्निद्र रोग—प्रायः अनेक प्रकारकी चिन्ताएँ करने, बहुत अधिक पढने लिखने या मानसिक परिश्रम करने और मस्तिष्कके वहुत अधिक दुर्वल हो जानेके कारण लोगोंको यह रोग हुआ करता है। कभी कभी अधिक भोजन करने या किसी प्रकारके दुर्व्यसनके कारण भी यह रोग हो जाया करता है। इसमें मनुष्यको या तो विलकुल ही निद्रा नहीं आती और या शान्तिपूर्ण निद्रा नहीं आती। उसे वरावर अनेक प्रकारके स्वप्न आया करते हैं। ऐसे लोगोंको जहाँ तक हो सके रातके समय विना भोजन अथवा थोड़ा सा दूध पीकर सो रहना चाहिए।

अथवा यदि अधिक भूख हो तो वहुत ही सादा और हलका भोजन करके सोना चाहिए। अधिक भोजन या गरिष्ठ भोजन करनेका परिणाम यह होता है कि उसे पचानेके लिए शरीरका अधिकांश रक्त जठरकी ओर चला जाता है और मस्तिष्कको जितने रक्तकी आवश्यकता होती है उतना रक्त उसे नहीं मिलता। और मस्तिष्कमें यथेष्ट रक्त न पहुँचनेके कारण पूरी और ठीक निद्रा नहीं आती और अनेक प्रकारके स्वप्न आने लगते हैं। इसी लिए इसमें विलकुल भोजन न करना या वहुत ही कम भोजन करना वहुत ही लाभदायक होता है। साथ ही इस रोगके रोगियोंको सन्ध्याके समय छ सात वजे ही भोजन कर लेना चाहिए, वहुत रात गए भोजन नहीं करना चाहिए। जल्दी भोजन करनेसे यह लाभ होता है कि वह भोजन सोनेके समय तक वहुत कुछ पच जाता है और जव भोजन पचा रहता है तव निद्रा आनेमे सहूलियत होती है। जैनियोंमें जो सन्ध्या समय ही भोजन कर लेनेकी प्रथा है वह इस दृष्टिसे वहुत अच्छी और उपयोगी है। इस रोगके रोगियोंको वहुत अधिक चिन्ता नहीं करनी चाहिए और न किसी विषयपर वहुत अधिक सोचना विचारना चाहिए। पूरी और गहरी नींद न आनेका शरीरपर वहुत ही वुरा परिणाम होता है। यदि चार घंटे भी पूरी और अच्छी नींद आ जाय तो वह वारह घंटेकी उस नींदसे कहीं अच्छी है जिसमें अनेक प्रकारके स्वप्न आते हो और दिमागमे वेचैनी रहती हो। ऐसे लोगोंको तमाखू, शराव, अफीम आदि सभी प्रकारके दुर्व्यसनोंसे सदा वहुत वचना चाहिए और प्रति सप्ताहमें कमसे कम एक दिन उपवास करना चाहिए जिसमे जठराग्नि प्रवल होती रहे। ऐसे लोगोंके लिए दिन और रातमे कई वार शहदकी चाय पीते रहना वहुत लाभदायक होता है। यदि हो सके तो इस रोगके रोगियोंको डूश आदिकी सहायतासे समय समयपर अपनी आँतें वरावर साफ करते

रहना चाहिए और इसी प्रकारके दूसरे ऐसे उपचार करने चाहिए जिनसे नींद आवे ।

कोष्ठबद्धता—हम पहले ही कह चुके हैं कि कोष्ठबद्धता मरोड़ और अतिसार आदि रोग प्राय. चीनी अधिक खानेसे होते हैं । ऐसे लोगोंको चीनीकी जगह सदा शहदका व्यवहार करना चाहिए । क्योंकि यह एक निश्चित सिद्धान्त है कि शहदसे किसी प्रकारका रोग उत्पन्न नहीं होता, बल्कि सभी प्रकारके रोग किसी न किसी सीमा तक नष्ट होते हैं ।

इसके अतिरिक्त मधुके और भी अनेक उपयोग तथा लाभ होते है। इससे कठका स्वर मधुर और सुरीला होता है, शरीरका रंग निखरता है, सौन्दर्यकी वृद्धि होती है, भोजन शीघ्र पचता है, खुजली खसरा आदि रोग दूर होते है, शरीरकी बढी हुई चरबी कम होती है, तथा इसी प्रकारके असख्य लाभ होते हैं। यदि रोटी बनाते समय आटेके पेड़ेमें थोडा शहद लगा दिया जाय तो वह रोटी जल्दी पच जाती है और अपेक्षाकृत अधिक समय तक रखी रह सकती है । (यदि ऑवले, हर्रे, बेल. आम, या सेब आदिका मुरब्बा शहदमें डाला जाय तो उसकी लाभकारिता बहुत अधिक बढ जाती है । तात्पर्य यह कि जितने अधिक रूपमें और जितना अधिक हो सके शहदका व्यवहार करना चाहिए । उससे सदा लाभ ही लाभ होगा, कभी किसी दशामें कोई हानि नहीं होगी ।

[६]

अब यहॉ कुछ ऐसे प्रयोग बतलाए जाते हैं जिनमें शहदका व्यवहार और और औषधियोंके साथ होता है ।

शहदमें सुहागा पीसकर और माता या गौके दूधमें मिलाकर छोटे बालकोंको देनेसे उनकी खॉसी और अपच दूर होता है और वे दूध पीकर कै नहीं करते ।

यदि शहदमें सुहागा पीसकर बालकोंके मसूड़ोंपर धीरे धीरे घिसा-

जाय तो उनके दाँत शीघ्र और विना विशेष कष्टके निकल आते हैं। इसीसे उनका मुखपाक रोग भी अच्छा होता है।

शहदके साथ अतीस और दो तीन दाखें पीसकर देनेसे वालकोंकी काली खाँसी वहुत जल्दी अच्छी हो जाती है।

ठढे पानीमें शहद मिलाकर पीनेसे खाँसी और गलग्रन्थि आदि रोग दूर होते हैं, मुंह नहीं सूखता और साँस लेनेमें कष्ट नहीं होता।

त्रिफलाके काढ़ेमें शहद मिलाकर पीनेसे सव प्रकारका रक्त विकार और कठमाला आदि रोग दूर होते है।

गुडुचके रसमे शहद मिलाकर पीनेसे प्रमेह रोग और विशेषत: मधु-प्रमेह रोगमें वहुत अधिक लाभ होता है।

रसौतके पानीमें शहद मिलाकर पिचकारी लेनेसे पुराना सुजाक वहुत जल्दी अच्छा हो जाता है।

त्रिफलाकी भस्ममें यदि शहद मिलाकर गरमीके घावोंपर लगाया जाय, तो वे घाव जल्दी सूख जाते हैं।

नीमके गरम पानीमें यदि शहद मिलाकर उससे कान धोया जाय तो उससे कानका जख्म और दर्द अच्छा हो जाता है और उसमेंसे पीव आदिका निकलना वन्द हो जाता है।

पक्षाघातकी आरम्भिक अवस्थामें शहदके साथ मंगरैलेके चूर्णका सेवन करनेसे और शहद मिला हुआ जल पीनेसे उसका आक्रमण रुक जाता है।

उठते हुए फोडे या सूजनपर शहद और चूनेका लेप करनेसे विशेष लाभ होता है।

वगल या जाँघमें गाँठ या गिलटी निकलती हो तो काली मिर्च पीसकर और शहदके साथ मिलाकर लगानेसे लाभ होता है।

प्लेगकी गाँठपर जगली कवूतरकी वीठ और शहद लगानेसे विशेष लाभ होता है।

नीवूके रसमें शहद मिलाकर पीनेसे गलेकी पीडा, गलेके अन्दरके घाव और स्वरभग आदि रोग दूर होते हैं।

यदि जुकामके आरम्भमें खूब गरम जलके साथ थोडा शहद मिलाकर धीरे धीर पीया जाय तो जुकाम रुक जाता है।

पीपलके चूर्णके साथ शहद मिलाकर चाटनेसे खाँसी, सरदी, कफ, ज्वर आदि रोगोंमें लाभ होता है।

मकोयका रस और शहद मिलाकर और उसमें कपडा या रूई भिगोकर स्त्रियोंकी योनिमें रखनेसे उनके गर्भाशयकी पीड़ा और शोथ आदि रोग दूर होते हैं।

शहद और शिलाजीत एकत्र मिलाकर लेप करनेसे वायुजन्य पीडा शान्त होती है।

बकरीके कच्चे दूधमें शहद मिलाकर पीनेसे शरीरका दूषित रक्त बहुत शीघ्र शुद्ध होता है। इसके साथ भोजनमें सेंधा नमक और काली मिर्चका व्यवहार करना होता है और साभर नमक तथा लाल मिर्चसे परहेज करना पड़ता है।

गरम जलमें आठवाँ भाग शहद मिलाकर पीनेसे शरीरकी बढी हुई चरबी कम होती है और मोटा आदमी दुबला होने लगता है।

मोरपखकी राखमें शहद मिलाकर चाटनेसे हिचकी दूर होती है।

बिच्छू या बर्रेके काटनेपर उसके काटे हुए स्थानपर शहद मलने और थोड़ा सा शहद चाट लेनेसे पीड़ा कम हो जाती है।

गुडुचके ठढे किए हुए काढेमें शहद मिलाकर पीनेसे वमन रुकता है।

ढाकके बीजोंके रसमें शहद मिलाकर सेवन करनेसे क्रमिरोग नष्ट होता है।

प्याजके रसमें शहद मिलाकर आँखमें लगानेसे आँखकी पीड़ा जाती रहती है।

शहदमें अच्छी तरह भिगोई हुई रूई गर्भाशयमें रखनेसे स्त्रियोंके गर्भाशयका मल निकल जाता है।

सिरकेमें नमक और शहद मिलाकर शरीरके अगोंपर मलनेसे झाईं दूर होती है।

क्षयरोगमें बहुत अधिक प्यास लगने पर पानीमें मिलाकर शहद देनेसे लाभ होता है। कभी कभी इसके सूँघने मात्रसे भी प्यास दूर होती है।

यदि महुएके वृक्ष परका मधु कानमे डाला जाय तो कानका बहना बन्द हो जाता है।

पानीमे शहद मिलाकर कुल्ला करनेसे सब प्रकारके मुख रोग दूर होते हैं।

आगसे जल जाने पर शरीरमें जो घाव होता है उसपर शहद लगानेसे लाभ होता है।

बकरीके दूधमे शहद और मिस्री मिलाकर पीनेसे रक्तपित्त रोगमें बहुत लाभ होता है।

यदि ठढे पानीमें शहद मिलाकर पिलाया जाय और तब कै करा दी जाय तो तृपा और दाहमें बहुत लाभ होता है।

शेर, चीते या भेड़िए आदिके काटनेपर पानीमें मिलाकर शहद पिलानेसे उस विषका शमन होता है।

कुचलेके विषका शमन करनेके लिए घी, शहद और मिस्री मिलाकर देनेसे बहुत लाभ होता है।

गुडूचके काढेमें शहद मिलाकर पिलानेसे जलोदर रोगमें बहुत लाभ होता है।

Published by Nathuram Premi, Proprietor, Hindi Granth Ratnakar Karyalaya, Hirabag, Girgaon, Bombay.
& Printed by M N Kulkarni, Karnatak Press.
318 A, Thakurdwar, Bombay.